



Comer sem sal...?

Workshop

Escola Secundária José Estevão

Solange Burri

Programa Sal Ciência
Universidade de Aveiro

Tópicos a considerar na Workshop:

- ✓ **Papel do sódio na saúde humana**
- ✓ **Disponibilidade alimentar vs consumo sódio**
- ✓ **O sódio nos alimentos: origem**
- ✓ **Recomendação diária do consumo sódio**
- ✓ **Estratégias para reduzir o sódio na alimentação**
 - ❖ **Alimentos processados**
 - ❖ **Análise de rótulos**
 - ❖ **Otimizar a confeção em casa**

Papel do sódio na saúde humana:

Manutenção da água corporal

Equilíbrio intracelular

Parte integrante de metabolismos

Privação

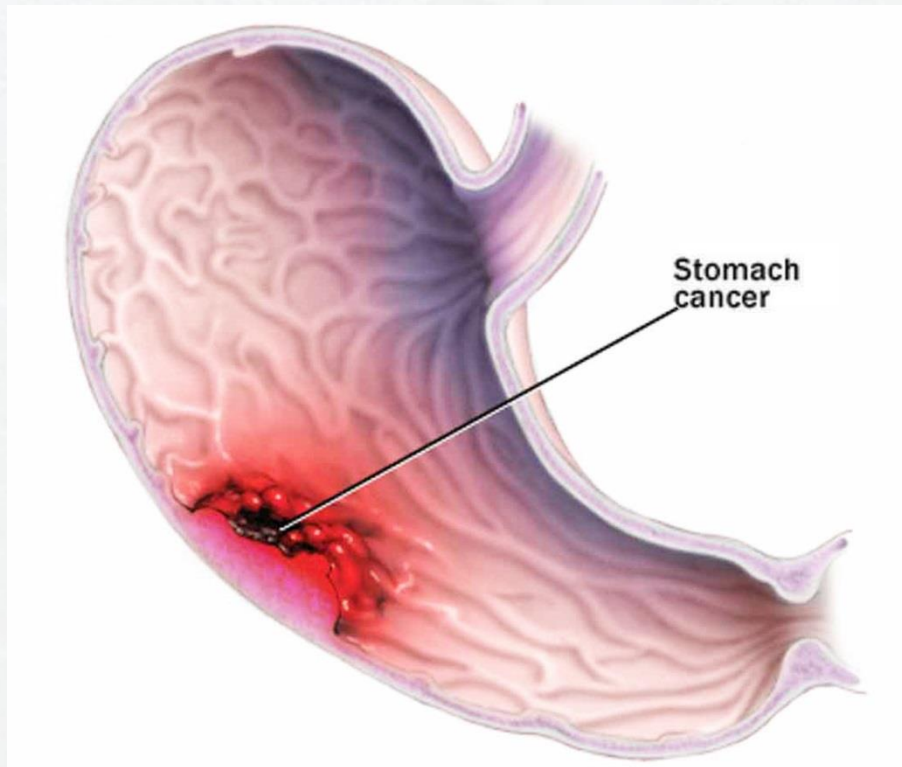
**Fadiga, hipotensão, cãimbras, enxaqueca,
debilidade intelectual**

Excesso

**Hipertensão, cancro gástrico,
osteoporose, insuficiência renal**



Cancro do estômago



- Dificuldades de digestão (rejeição alimentos, alteração pH, morosidade digestão...)
- Aparecimento de úlceras

DOENÇA SILENCIOSA

Consumo Sal *versus* Obesidade



**Excesso sal na
alimentação**



**Consumo de
líquidos
(refrigerantes!)**

Disponibilidade alimentar vs consumo sódio



**Grande oferta
alimentar**

**Praticabilidade de
consumo**

Prazo de validade



**AUMENTO
DO
CONSUMO
DE SAL**

De onde vem o sal que consumimos?

Sódio intrínseco

(Existe naturalmente nos alimentos como:
leite, carne, peixe, vegetais, ovos)

+

Sódio adicionado

Processamento industrial / Confeção doméstica

Redução teor de água → durabilidade

Adição de sal (+aditivos) → sabor
durabilidade



Frequência de consumo
Dose/refeição, concentração/alimento

Consumo diário de sódio

Recomendação Organização Mundial de Saúde*

5g/sódio/dia – adultos

2g/sódio/dia – crianças

Total Fat	2g	5%
Saturated Fat	0.5g	29%
Trans Fat	0g	6%
Cholesterol	15mg	4%
Sodium	700mg	
Total Carbohydrate	19g	
Dietary Fiber	1g	
Vitamin		
Iron	4%	

1 g = 1000 mg

DOSE

Somatório/DIA!

*WHO. *Guidelines: Sodium intake for adults and children*. Geneva, World Health Organization (WHO), 2012.

Como aprender a comer sem sal?



Sal & Alimentos Processados

Como reduzir o consumo de
sódio na alimentação?

↓ Reduzir o consumo de
alimentos processados
...como?



Sal & Alimentos Processados

#1. Controlar o consumo de alimentos processados!

- ✓ Reduzir embalagens
- ✓ Evitar alimentos refinados
- ✓ Diminuir doses/refeição
- ✓ Consumir mais frescos
- ✓ Vigiar os rótulos



Sal & Alimentos Processados

Como analisar os rótulos?

Procurar o **SÓDIO** no rótulo...

- Na lista de ingredientes: **sal, aditivos** (glutamato sódio, alginato de sódio, etc)
- **Analisar a tabela nutricional valores referência**
- **Comparar o sódio em unidades equivalentes** (g/g, mg/mg)



Otimizar confeção alimentar

#2. Cozinhar com saúde

- ✓ **Diminuir adição de sal**
- ✓ **Controlar adição alimentos processados ricos em sal**
- ✓ **Potenciar sabor (ervas aromáticas, frescura)**
- ✓ **Controlar teor de água**
- ✓ **Preferir tipos de sal EXTRA**



Tipos de Sal na Alimentação

Formas de sal para consumo alimentar:

- Sal gema*
 - Flor de sal*
 - Sal marinho*
 - Sal iodado*
- Sal não refinado
- Sal de mesa
 - Sal aromático
 - Sal enriquecido
- Sal refinado



*Minerais: Mg, Ca, I, F

Comer sem sal...é possível?

Conclusões:

- O sal/sódio é importante na alimentação humana
- Disponibilidade alimentar induz ao consumo excessivo de sódio
- Reduzir o consumo de alimentos processados
- Vigiar o sódio no rótulo
- Confecionar com estratégia



**Obrigada pela
Vossa atenção**

**Email:
solange.burri@gmail.com**

**Comer sem sal...?
*Workshop***

Escola Secundária José Estevão

**Solange Burri
Programa Sal Ciência
Universidade de Aveiro**